

„Wann ist ein Mann ein Mann?“



## Über mich

Mein Name ist Sven, ich bin in der Mitte meines Lebens und habe diese Gruppe 2022 gegründet, nachdem ich einige schwierige Jahre hinter mir hatte. Heute geht es mir deutlich besser.

Zurückgeblieben ist die Frage, wer ich eigentlich bin. Hier hat sich auch schon viel getan, aber ein großes Thema bleibt die Männlichkeit und die Beziehung zu meinem Vater. Es gibt in Lübeck keine vergleichbaren Gruppen, daher habe ich mich entschlossen, selbst eine Gruppe zu gründen.



## Männer

Das Bild des Mannes hat sich verändert, es ist nicht leicht seinen Weg zu finden und sich seiner Selbst und seiner Geschichte bewusst zu werden, um mutig nach vorne blicken zu können. Vielen Männern fällt es schwer sich zu öffnen. Auch im Freundes- und Bekanntenkreis. Wir wollen uns zusammenfinden, um offen und ohne Angst über viele verschiedene Themen zu sprechen.

# Selbsthilfegruppe Mann und Männlichkeit

Gesprächsgruppe zum  
Thema Männlichkeit

## Männergespräche

Wir sind Väter und Söhne, Brüder, Kameraden, Freunde, Partner und Liebhaber.

Wir sind Helden und Opfer, außen hart und innen weich. Und andersherum.

Wir sind Männer.

Was bedeutet Mann sein? Was ist Männlichkeit? Bin ich ein „richtiger“ Mann und wer bin ich überhaupt?

Wie wirke ich auf andere? Was verbindet uns und wo sind wir einzigartig?

In dieser Selbsthilfegruppe soll es um uns Männer gehen, unsere Geschichten, Gedanken und Sorgen. Wir tauschen uns auf Augenhöhe aus. Es gibt keine Leitung, sondern nur Männer, die reden möchten.

Wir können über unsere Vergangenheit sprechen, über Erfahrungen und Sichtweisen auf unser Leben. Über Fragen zu Beziehung, Erziehung, Sexualität, Aggression. Es gibt keine Grenzen bei den Themen.

## Die Spielregeln

Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Bei uns gilt das Vertrauensprinzip.

Weitere Spielregeln werden in der Gruppe festgelegt und regelmäßig geprüft.

## Die Gruppe

Wir sind eine verbindliche Gemeinschaft aus Männern, die sich regelmäßig trifft. Wir pflegen unseren Austausch, lernen uns immer besser kennen und sind offen für Vielfalt und neue Ideen.



## Ort und Zeit

Wir treffen uns jeden Montag, von 19:00 Uhr bis 20.30 Uhr im ehrenamtlichen Selbsthilfezentrum:

Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld  
Elmar-Limberg-Platz 2

23554 Lübeck

Bitte per E-Mail anmelden unter

[Maenner\\_Selbsthilfegruppe@web.de](mailto:Maenner_Selbsthilfegruppe@web.de)

oder telefonisch unter

0451-20 91 80 02